

破解人生的2个困惑

同 佛 陀 谈 心 II

李煜觉◎编著

无论是为了生活的舒适还是身体的健康，我们都应该克服面临的诸多疑虑与困惑。正如人们常说的：“命运掌握在自己手中。”只要拥有了适当的武器，就能把困惑系统消除。而这件武器，可能就是心理学。有了它的帮助，一切困难都变得容易起来。因为，你会明白自己真正需要的是什么……



现代出版社

破解人生的2个困惑

同 佛 陀 谈 心 II

李煜觉◎编著

无论是为了生活的舒适还是身体的健康，我们都应该克服面临的诸多疑虑与困惑。正如人们常说的：『命运掌握在自己手中。』

只要拥有了适当的武器，就能把困惑统统消除。而这件武器，可能就是心理学。有了它的帮助，一切困难都变得容易起来。因为，你会明白自己真正需要的是什么……



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破解人生的 N 个困惑/李煜觉著. —北京: 现代出版社, 2008.5

ISBN 978 - 7 - 80188 - 975 - 1

I. 破… II. 李… III. 心理学—通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034431 号

作 者: 李煜觉

责任编辑: 吴庆庆

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 利森达印务有限公司

开 本: 16 开 (787 × 1092)

印 张: 14.75

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80188 - 975 - 1

定 价: 28.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前言

一个失意的年轻人来到佛祖面前，抱怨自己的人生充满了困惑。“从小到大，不管做什么事情都达不到我想要的结果。佛祖，我请求你改变我的命运。”年轻人跪下请求道。

“你想我怎样改变你的命运呢？”佛祖笑着问年轻人。

“您看，”年轻人摊开自己的手，“我手上的生命线那么曲折，一定是这个原因让我的人生充满了失败和困惑，如果您改变我的生命线，我的命运应该就能改变了。”

“好的，你照我的样子来做。”说着，佛祖伸出左手，举向天空，然后逐渐握拳。年轻人也跟着把手举了起来。

“拳头握紧了吗？”佛祖问道。年轻人点了点头。

“那么，你现在告诉我，你的命运线在哪里？”

“……”年轻人沉思了片刻，回答道，“在自己手里。”

人生来就是带着问题和困惑的，只要我们还活着，任何人都逃脱不了。

有人觉得，造成这些困惑的是外界的环境不够好。不可否认，这其中的确有环境的因素，但造成这种情况的根本原因，则是我们心理问题所造成的。例如性格的古怪、情绪的剧烈变化，可能会在极大程度上影响周围环境对我们的评价。根据德国心理研究中心（GPSC）的一次调查显示，在受调查的 2000 名有效个体样本中，79% 的人所遇到的工作、家庭上的困惑源自于其心理上的问题。换句话说，如果这 79% 的人能将心理素质调节好，他们的生活便少了许多困惑。

除了对工作和家庭的影响，心理产生的问题，有时还会直接影响我们的身体机能。医学已经证明，诸如癌症、心脑血管病、糖尿病等诸多重大疾病

发病的一个重要诱因就是心理的不健康。长期的压抑、情感得不到宣泄，会使身体产生不利的激素，导致人体机能发生紊乱，增大疾病发生的可能。这便是中医理论所说的“内伤七情”。

因此，无论是为了生活的舒适还是身体的健康，我们都应该克服面临的诸多疑虑与困惑。正如佛祖说的：“命运掌握在自己手中。”只要拥有了适当的武器，就能把困惑统统消除。而这件武器，就是可以帮我们弱化甚至消除内心不良情绪体验的心理学。

本书归纳了数十种常见的生活中可能面临的困惑，内容涵盖工作、社交、情感、财富以及家庭生活，从现实病例入手，通过专业的心理学理论和简便适用的测试、建议，希望可以为诸位朋友破解自身可能经历的类似困惑，提供最贴心的指导和帮助。

目 录

第一章 破解工作中的困惑 (1)

工作是我们生存的基础，是大多数人都离不开的生存体验。同时，工作也是给我们带来最多困惑的因素。工作的巨大压力、目标的不明确、管理的不顺利……任何一个问题没处理好，都会让整个生活陷入一团乱麻。

既然工作总要继续，这些困惑便不能视而不见。只有一个个地去破解、消灭它们，我们的人生才能迎来新的境遇。

Question 1 警惕过大的压力 (3)

Question 2 心理空虚症的消除 (7)

Question 3 破解危险的工作嗜瘾症 (11)

Question 4 你有管理恐惧症吗？ (16)

Question 5 不要害怕否定的声音 (21)

第二章 破解心理困惑 (25)

不知道你有没有看过中医，我曾很惊喜地发现，其实中医跟现代心理学有很多共通之处。首先，心理咨询最直接的方式就是交谈，让病人说出自己心里的隐患，这个过程恰恰和中医常用手法“问”具有异曲同工之妙；其次，心理咨询师常会帮助患者体验愉

快的经历，来释放压力，而但凡懂一点医药知识的人，也会在中医开的方子里找到“解肝化郁”的基本药材，两种方法的目的殊途同归；最后，心理学有时候会通过催眠、暗示的方法，让病人自觉，这点刚好和灌下中药汤水的病人自我安慰“良药苦口利于病”吻合无疑。

我并不是想再次证明古代先民的伟大，而是想阐述，其实心理学的终极目的，是让人解决自身心理的问题，让生活变得更幸福。而追求幸福正是我们人类亘古不变的目标。

- Question 6 摆脱抑郁症的困扰 (27)
- Question 7 放大目标，克服恐惧 (32)
- Question 8 你有歇斯底里倾向吗？ (36)
- Question 9 心理老化症自测 (40)

第三章 破解性格中的困惑 (45)

性格是天生的吗？有个富翁父亲，发现自己两个儿子的性格迥然，哥哥天生悲观，弟弟却非常乐观。父亲觉得两种极端的性格都不甚完美，于是他在圣诞节的时候，送给哥哥一屋子玩具，想让他开心点；送给弟弟一屋子的马粪，想让他知道在这个世界上也并非事事如意。结果，收到玩具的哥哥依然愁眉不展：“这么多好玩具，要是不小心弄坏了该怎么办啊？”父亲来到另一个儿子的房间，却发现弟弟正兴奋地在马粪中玩耍：“我知道，这里一定藏着宝贝！”

似乎这个笑话正好印证了那句老话——“江山易改，本性难移”。但现代社会学研究表明，人的性格其实是先天与后天双重作用的结果，虽然性格中会有受到遗传而难以改变的成分，但是在现实中又会不断得到改变。所谓“适者生存”，只有不断完善自己性

格中的不足之处，才会让我们生活变得更幸福。

- Question 10 修正不良的性格类型 (47)
- Question 11 消灭心中的自卑 (51)
- Question 12 尝试着让心情放松一些 (55)
- Question 13 用理智约束易悔性格 (59)

第四章 破解情绪中的困惑 (63)

也许你认为情绪只是一种感觉——“我感到快乐”或“我觉得难过”，但是情绪并非仅仅限于个人体验上，情绪(emotion)实际上被心理学定义为一种躯体和精神上复杂的变化，并作用于我们的身体。情绪，有时候让我们感觉如沐春风，让生活与事业阻力大减，但有时也会变成暴风骤雨，摧毁正常的人生。

- Question 14 情绪突变与猝死 (65)
- Question 15 压抑的平静也是危险信号 (69)
- Question 16 心情太好也有麻烦 (74)
- Question 17 抵御来自环境的消极影响 (79)

第五章 破解社交中的困惑 (83)

人，生活在社会中，注定要与形形色色的人打交道，在工作中需要处理与同事间的关系，在家里要协调亲人间的感情，甚至在陌生的地方向人问路都属于社交范畴。可以说，社交不仅是一种技术，更是一门艺术，一门向外界展示自己的艺术，通过和外界互动而获得进步的艺术。

你也许在与人交往的过程中总感到心力疲惫，困惑：“我已尽力，可我究竟错在哪里了？”其实，问题很可能就在于你把力用在错误的地方了——自我认知失调、恐惧他人的评价、极端情绪化等等状态让你的社交频现暗礁。现在，是时候让真相浮出水面了。

- Question 18 认清你对自我的态度 (85)
- Question 19 对社交障碍说“不”！ (89)
- Question 20 “自作多情”的极佳体验 (93)
- Question 21 用聊天疏导抑郁情绪 (97)

第六章 破解财富中的困惑 (101)

我们都希望自己的财富会随着时间加速增长，我们也希望自己的幸福指数一路上扬。财富和幸福，表面上似乎不相关联，其实却都有着共同的规律，左右着我们的生活，我们的情绪。财富观的背后其实是一个人的价值观、世界观的体现，明晰我们自己的财富观，才能让没钱和有钱都一样快乐。

- Question 22 改变你的金钱观 (103)
- Question 23 掌控理财情绪中的情绪体验 (107)
- Question 24 消除财富焦虑，创造优质生活 (111)

第七章 破解健康中的困惑 (115)

头痛医头，脚疼治脚。这是对一些人只看表面现象而不关注现象背后的原因的讽喻。有时候身体发出的病痛信号，其根源并不在其显现的地方，追根溯源，病痛真正的问题在于心理。这个时候，

如果仅从生理角度进行“治标”，而不考虑心理的因素，那么，问题依然会跟病痛一起纠缠不清。

- Question 25 小心失眠扰乱生活 (117)
- Question 26 隐藏在容貌后的行为精神 (121)
- Question 27 厌食和暴食的怪圈 (126)
- Question 28 健忘症的心理治疗 (130)

第八章 破解爱情中的困惑 (135)

爱情是我们人类永久的追求，爱情更是一面镜子，因为我们在陷入爱河的时候，不仅感受到对方的可爱之处，更能透过爱情看清楚我们自己。所以有人说，我们不是爱对方，而是爱上了在爱情中的自己。

所以，如果你的爱情并不令你感到满意，请不要先怪罪老天的不公和他人的不是，先来反思自己，我是不是就那么值得别人来爱呢？

- Question 29 避免偏执性格的情爱观 (137)
- Question 30 受到伤害怎么办？ (141)
- Question 31 直面一夜情 (146)

第九章 破解夫妻生活中的困惑 (151)

几乎所有的夫妻，即使是良缘绝配、修养良好、工作勤勉，都会在“柴米油盐酱醋茶”的生活琐事中发生摩擦，有的夫妻会吵架，有的会动手，还有的会冷战。但是我们始终要记得，虽然我们

结婚了，成为了一个共同体，但是，其实从本质上来说，我是我，你是你，我们都是排他的个体。

人与人之间相处需要技巧，夫妻之间也不例外。

- Question 32 婚姻生活妄想症 (153)
- Question 33 说出你的内心渴求 (158)
- Question 34 用自我对话扼杀争吵 (163)
- Question 35 ED——不得不说的故事 (168)
- Question 36 用包容造就和谐的婚姻生活 (173)

第十章 破解为人父母的困惑 (179)

孩子将我带回人类的原始起点。

在漠漠穹苍和莽莽大地之间，

我正在亲身参与那石破天惊的创世纪。

——龙应台《孩子你慢慢来》

新生命的到来，代表着作为父母的我们的角色的转换，一种全新的体验，不能不说，父母跟孩子一样，开始重新体验生命，一起成长。成长的烦恼人人都少不了，教育孩子，也是在教育我们自己；关注孩子的心理健康，亦是在弥补我们童年的创伤。

- Question 37 初为人父母的压力 (181)
- Question 38 摆脱父亲角色抑郁症 (186)
- Question 39 帮孩子摆脱害羞心态 (190)
- Question 40 批评孩子的技巧 (195)

第十一章 破解生活的其他困惑 (201)

生活中，总免不了出现一些无妨大碍的小烦恼，但是烦恼带来的坏情绪，总是会纠结在我们的心中，令人无法释怀：说谎者于人于己其实都不痛快；诱惑面前总是感到无力自拔；忙碌的生活不免显得乏味；想尽办法为自己找种种借口的后果是让人迷失了生活的方向；过分关注身体的健康也会过犹不及……

无法避免烦恼，我们只有正视问题，究其根源，找到适合自己的方式，你会发现，解决不同的烦恼的同时，也会让我们在不经意间发现生活的本质。

- Question 41 破解撒谎者的心理困惑 (203)
- Question 42 用心理诊疗克服诱惑 (207)
- Question 43 忙里偷得半日闲 (211)
- Question 44 找借口的后果 (215)
- Question 45 没病找病也是病 (219)

第一章

破解工作中的困惑

工作是我们生存的基础，是大多数人都离不开的生存体验。同时，工作也是给我们带来最多困惑的因素。工作的巨大压力、目标的不明确、管理的不顺利……任何一个问题没处理好，都会让整个生活陷入一团乱麻。

既然工作总要继续，这些困惑便不能视而不见。只有一个个地去破解、消灭它们，我们的人生才能迎来新的境遇。

100

[illegible]

中華民國二十一年一月一日 星期一

卷一百一十五

[illegible]

「對、新組織之一個發展」

「我輩在熱血家，以中國醫藥為國貨。」

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

[illegible]

Question 1



警惕过大的压力

压力是动力的源泉，是物种进化的根本原因。没有生存的压力，人类就永远不会走出双脚垂直站立的第一步。同样，没有压力的存在，科技、沟通、社会建设就不会发展，我们的生活也会止步不前。然而，压力是一把双刃剑。如果压力的负荷过大，也会让人陷入十分被动的境遇当中。

在一次针对某企业进行的 EAP (employee assistance program, 员工帮助计划) 项目中，我遇到了莫先生。

莫先生很年轻，估计刚从学校毕业不久。但他找到我的时候，我看得出来他很憔悴，脸上还有些许这个年纪不应该有的焦虑和疲惫。他告诉我，自己曾经是个做事很积极的人，无论工作还是人际关系都处理得很好。然而在最近几个月里，他却经常觉得很没意思，对什么事情都提不起精神。上班累，下班更累。回到家里常常连电视都懒得看便倒头就睡。可第二天起来还是疲惫不堪。就连跟朋友出去玩，也是无精打采的样子。对他来说，甚至吃饭、逛街都是毫无意思的事情。和女友约会也不例外，弄得好几次两人不欢而散。女友甚至怀疑莫先生移情别恋，为此常常大发雷霆。而面对女友的误会，莫先生虽然心里喊冤，可就是懒得解释。如今不仅工作成绩一落千丈，就连爱情方面也濒临崩溃的边缘。

莫先生曾经试图用各种方法让自己打起精神，却由于种种原因而不得要领。正好我们和他们公司合作开展了这个 EAP 项目，于是他便来找我试试。

“你是什么时候开始觉得自己对生活提不起精神的？”

“大概2~3个月前吧。当时我们正在进行一个重要项目，加了一个星期的班。那个星期，我们全组的人都住在公司，每天工作到很晚，有时还熬通宵。最初就是感到很累，也没在意，觉得休息休息就好了，可没想到之后反而越来越累，就逐渐对工作失去了兴趣。”莫先生说道。

“在那次项目之后，你负责的工作量是不是也在逐渐增大？”我问道。

“对！我以为项目过去，工作会轻松一些。不过那之后，经理觉得我能力突出，就让我带领了几个人专门负责新产品的开发。如果只是工作上面倒还好说，可我带的那几个人都是老员工，而且年龄比我大，似乎有些不服我。我又要忙于自己的事情，又要审查下面那些人的工作，还要处理和他们之间的关系，我觉得有些不痛快。”

“还有没有事情让你烦心？”

“对了，上个月公司找了一批新员工，经理又让我带两个新人。不过他们工作实在太不上心了，很多事情交待了几遍都不知道怎么做。那个项目前就计划好的假期也因为工作的事情泡汤了，让我觉得很烦。”

说到这里，莫先生遇到的问题，我已经十分清楚了。他生活态度低落的原因就是巨大的工作压力。

压力虽然能让人产生动力，可同时也是一切心理问题产生的基本诱因。来自工作、生活、情感等方面的压力太大，让人觉得无法负荷的时候，人类内心“趋利避害”的自我保护机能就会对压力的源头产生不自觉的抗拒。于是，莫先生的潜意识对自己从事的工作开始产生抗拒，这种抗拒的表现就是厌倦和低落。

这种情绪不仅仅在工作的时候才会表现出来，心情的低落造成了身体的疲倦，进而使莫先生无论是在公司还是家里，不管上班还是休息，都感到没精打采。

或许有人会说，为什么有些人从事工作比莫先生要烦琐好多倍，他们都没有发生这样的问题，而莫先生不过是领导了一个工作小组就足以让他郁郁

寡欢，对生活失去信心？

其实，压力对于我们的影响，跟它本身的绝对大小并无太多关系。重要的是，它是否超出了我们的心理承受能力。例如，同样是 100 磅的砝码，放在一个只能承载 60 磅的木板上，木板就会破裂。而把它放在能够承载 1000 磅重量的钢板上，钢板纹丝不动。

对年轻的莫先生来说，他还没有心理准备承载那么重的工作。那个项目结束之后，莫先生原本的计划是进行一次休假。而结果却出乎他的意料，不仅休假泡汤，还要接受更繁杂的工作。这种心理准备上的意外，是造成他承受压力过大的真正原因。



困惑破解法

有位心理学家说：“除了死亡之外，任何事情都不能阻挡压力的产生。”生活的压力如同空气一般随时存在于我们身边。想要完全阻挡压力的产生是不正确的，唯一的方法，就是在面对超过自己承受能力的压力时，学会在疏通压力的同时提升自己的心理准备。

疏通压力的方法很多，但是首先应当做的，是从心理上调整对压力的正确认知，让心理承受能力增强。在遇到类似情况时，我们可以从下面几个角度去考虑。

1. 目前的压力能带来什么积极的东西——薪资上的增长？管理经验上的丰富？还是对行业更深层次的理解？有了积极结果的引导，事情就仿佛没那么糟了。

2. 不要惧怕失败——压力的根源是惧怕失败。面临自己无法控制的事情，害怕产生不预期的结果很正常。这时，最有效的方法就是预期失败后的结果，然后告诉自己：“要是失败了，大不了再回到之前的普通职员的位置，有什么关系？”既然做了最坏的打算，恐惧便消失了。

3. 给自己几分钟的计划时间——上班后不要立刻埋头做事，而是抽出 5